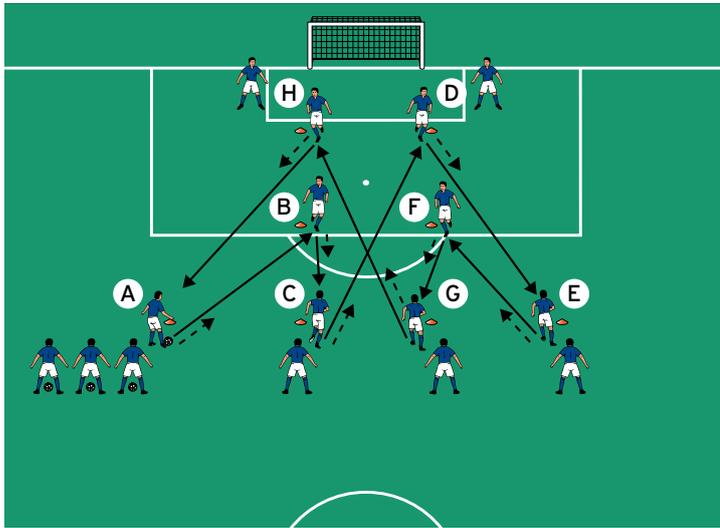


THEMA: SO VERHÄLT SICH EIN STÜRMER MIT GEGNER IM RÜCKEN



AUFWÄRMEN 1: PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours gemäß Abbildung aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ C spielt diagonal zu D, der auf E zurückspielt.
- ▶ E passt zu F, der auf G prallen lässt.
- ▶ G spielt diagonal zu H, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

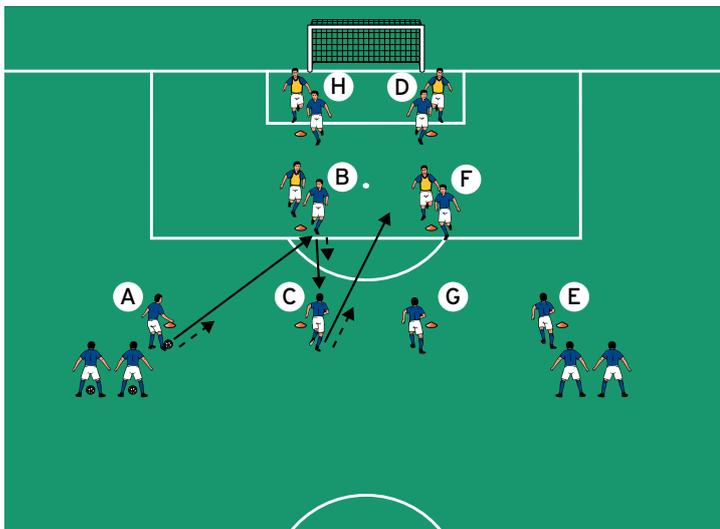
VARIATIONEN

- ▶ B und F müssen die Zuspiele direkt prallen lassen.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ D und H dribbeln zu E bzw. A und stellen sich dort wieder an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Zuspielen jeweils kurz entgegenstarten.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt in die neue Spielrichtung an- und mitnehmen.

THEMA: SO VERHÄLT SICH EIN STÜRMER MIT GEGNER IM RÜCKEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS MIT GEGENSPIELER IM RÜCKEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 4 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt setzen jeweils Verteidiger im Rücken von B, D, F und H die Passempfänger unter Druck.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

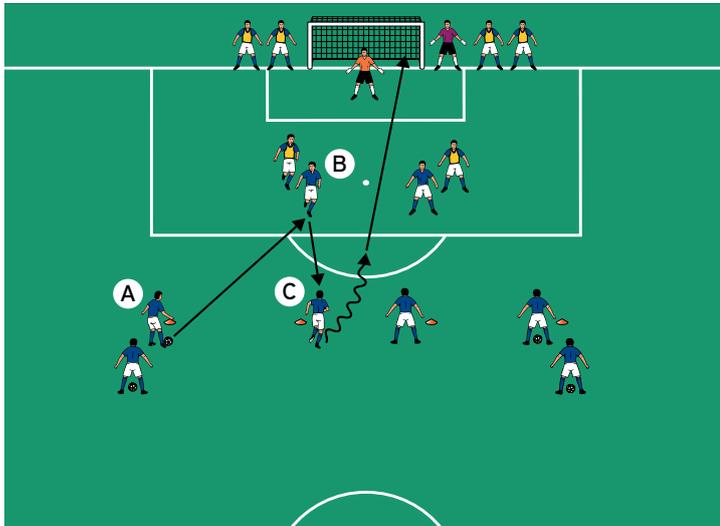
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger B, D, F und H müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen, ehe sie zum jeweils nächsten Spieler ablegen.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B, D, F und H sollen den Ball jeweils mit dem Körper abschirmen.
- ▶ Dabei den gegnerischen Verteidiger mit der Schulter auf Distanz halten.
- ▶ Die Verteidiger sollen die Passempfänger zunächst nur bedrängen und den Ball nicht aktiv erobern.
- ▶ Die Intensität kontinuierlich steigern.
- ▶ B, D, F und H sollen vor dem Entgegenstarten eine Konterbewegung ausführen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: SO VERHÄLT SICH EIN STÜRMER MIT GEGNER IM RÜCKEN



HAUPTTEIL 1:

ANSPIEL MIT GEGNER IM RÜCKEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchen im Strafraum entfernen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ A spielt auf B, der auf C zurückpasst.
- ▶ C nimmt in den Halbkreis an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf über die jeweils andere Seite.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen eine Position weiter.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten tauschen.

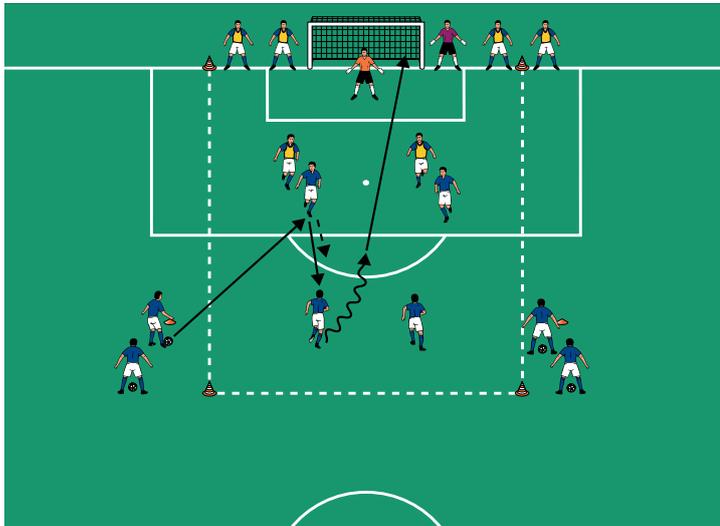
VARIATIONEN

- ▶ Das Spiel zur jeweils anderen Seite erweitern: C passt auf B von der anderen Seite. 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Passgeber C darf zum 3 gegen 2 in den Strafraum nachrücken.
- ▶ A dribbelt kurz an und spielt dann zu B von der anderen Seite, der auf C zurückspielt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball richtig abschirmen.
- ▶ Die Spieler im Strafraum sollen den Abschlussspielern von C den Schussweg freiblocken.
- ▶ Präzise Torabschlüsse fordern.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: SO VERHÄLT SICH EIN STÜRMER MIT GEGNER IM RÜCKEN



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS NACH ABSCHIRMEN UND AUFLEGEN

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler passen auf einen Angreifer vor das Tor.
- ▶ Dieser legt auf einen der nachrückenden Spieler ab.
- ▶ 4 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die gegenüberliegende Grundlinie zu kontern.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf von der jeweils anderen Seite.
- ▶ Nach jeweils 4 Aktionen die Spieler im Feld wechseln.

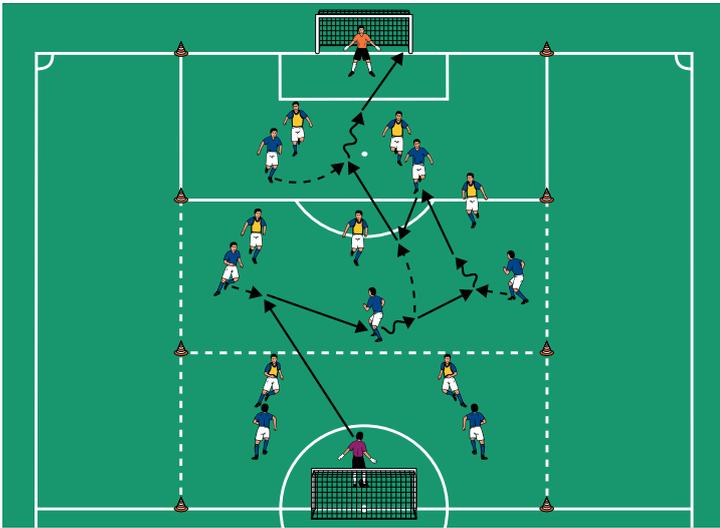
VARIATIONEN

- ▶ Die Startspieler starten als weitere nachrückende Spieler zum 5 gegen 2 ins Feld nach.
- ▶ 3 Verteidiger im Feld aufstellen und im 4 bzw. 5 gegen 3 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Auflegen sollen die Stürmer im Strafraum den Schusskorridor bestmöglich freiblocken.
- ▶ Die 'Mittelfeldspieler' sollen zielstrebig abschließen oder die Überzahlsituation gezielt ausspielen.
- ▶ Dabei mit Abseits spielen!
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: SO VERHÄLT SICH EIN STÜRMER MIT GEGNER IM RÜCKEN



SCHLUSSTEIL:

ABLAGE-SPIEL IM 3 PLUS 2 GEGEN 3 PLUS 2

ORGANISATION

- ▶ Ein 55 x 40 Meter großes Feld mit Toren aufbauen
- ▶ 3 gleich große Querzonen markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- ▶ Die Spieler auf ihren Positionen in den Zonen verteilen

ABLAUF

- ▶ Jeder Angriff wird von einem der Torhüter mit einem Pass auf einen Mitspieler in der Mittelzone gestartet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 3 gegen 3 auf einen der eigenen Stürmer in der Endzone zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, so dürfen die Ballbesitzer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Dabei dürfen die Spieler ihre Zonen jedoch nicht verlassen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, sofort die Aufgaben wechseln.
- ▶ Ohne Ecken und Einwürfe spielen: Der Torhüter der jeweils berechtigten Mannschaft startet den nächsten Angriff.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen nur in die jeweils nächste Zone nach vorne kombinieren und nicht mehr zurückspielen.
- ▶ Die Spieler aus der hinteren Zone dürfen zum 5 gegen 5 in die mittlere Zone nachrücken.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die beiden Stürmer in der Endzone seitlich im Strafraum bewegen, um jederzeit anspielbar zu sein.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen in der mittleren Zone die Breite des Feldes vollständig nutzen, um Raum für den Angriff und das Ablegen zu schaffen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!